



4 habitudes qui ont changé ma vie

Méditer, écrire, jeûner et faire du sport : voici quatre habitudes à mettre en place le matin pour commencer à changer réellement votre vie. Ce sont des rituels simples et rapides qui vous permettront d'aborder vos journées avec sérénité et efficacité. Si vous les mettez en place, ils auront des répercussions positives dans tous les domaines de votre vie.

Les points clés à retenir :

#1 MÉDITER

La méditation peut totalement changer votre vie en modifiant votre perception des choses et de vous-même. Elle contribue largement à l'épanouissement personnel. Méditer n'est pas un challenge : il s'agit simplement de revenir au moment présent et de découvrir ses ressources. A quel moment pouvez-vous placer quelques minutes de méditation dans votre journée ?

#2 ECRIRE

Il suffit d'un cahier et d'un stylo pour pratiquer l'écriture automatique. Cela permet de prendre du recul, mais aussi de garder une trace de ses idées. Laissez simplement venir vos pensées pendant quelques minutes chaque matin et couchez-les sur le papier !

#3 JEÛNER LE MATIN

On prend souvent le petit-déjeuner par automatisme. Or, le fait de ne pas manger le matin permet de garder l'esprit clair et d'être plus efficace dans son travail. Pendant ce temps, pensez à vous hydrater en buvant du thé, de l'eau ou des tisanes.

#4 FAIRE DU SPORT

Bouger est vital pour notre corps. Commencez votre journée par une séance de sport matinale pour gagner en énergie tout au long de la journée. Il existe beaucoup d'applications qui vous permettent de faire votre séance sans matériel et sans avoir besoin de vous déplacer.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?



MES NOTES :

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

